Amanda COLLINS
Diététicienne DE







MEMOIRE DE PHYTOAROMATHERAPIE



L'utilisation de la phyto-aromathérapie dans le cadre d'un régime hypocalorique







Formation hippocratus 2006/2007


SHOUT
SHARE
IT

SOMMAIRE

INTRODUCTION……………………………………………………………….3

I) LE REGIME HYPOCALORIQUE……………………......4

A) LES BASES DIETETIQUES……………………………………....4
1) Détermination des besoins énergétiques…………………………………...4
2) Apports en nutriments, en vitamines et minéraux…………………………….4
3) L'équilibre alimentaire…………………………………………………..5
4) Conseils généraux...5
5) Phase de stabilisation…………………………………………………….5
B) AIDE PHYTOTHERAPIQUE GENERALE……………………...6
C) EXEMPLES DE TRAITEMENT……………………………..........10

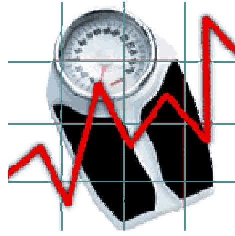
II) LES PROBLEMES RENCONTRES…………………11
A) RETENTION D'EAU…………………………………..………..11
B) CELLULITE…………………………………………………………14
C) PROBLEME DE CIRCULATION VEINEUSE……………......16
D) SURPOIDS LIES A UN DISFONCTIONNEMENT HORMONAL……………………………………….............................19
E) STRESS, ANGOISSE………………………………………………21
F) ATTITUDE PLETHORIQUE…………………………………….23
G) CONSTIPATION……………………………………………………25
H) FATIGUE RENCONTREE AU DEBUT D'UN REGIME AMINCISSANT……………………………………………………….27

ETUDE DE CAS……………………………………………....28
1er CAS……………………………………………………………………..28
2ème CAS……………………………………………………………………..29
3ème CAS…………………………………………………………………...30

CONCLUSION…………………………………………………………...32

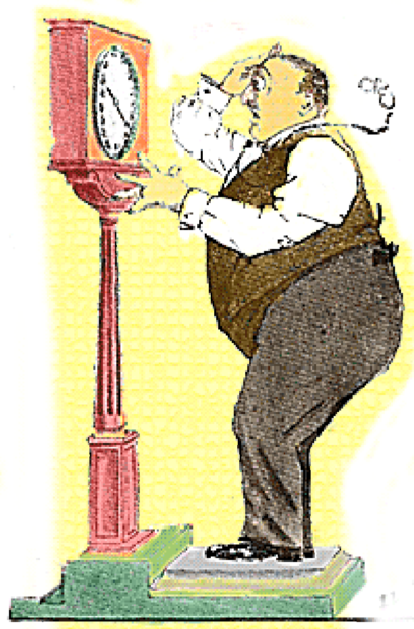
BIBLIOGRAPHIE………………………………………………………..33

INTRODUCTION



A notre époque où l'obésité devient un enjeu de santé publique, la diététique prend toute son importance. Cependant, on se heurte de plus en plus fréquemment à l'échec d'un régime hypocalorique de base, pourquoi ? Parce que le patient ment sur ses ingestas ? C'est ce que bon nombre de diététiciennes répondraient sans remettre en question leurs pratiques. Seulement on ne peut pas traiter un problème comme la surcharge pondérale de manière aussi simpliste. Le problème est souvent plus profond et il faut se poser les bonnes questions : ma patiente souffre, un régime hypocalorique, pourtant bien suivi, ne suffit pas à la faire maigrir alors qu'en théorie il est parfait. Et si son problème avait d'autres causes ? Pourquoi son métabolisme transforme-t-il ses repas même équilibrés, en graisses ? C'est là qu'intervient la phytothérapie, arme naturelle tellement efficace, qui va venir soutenir le régime et augmenter son efficacité. En effet, que peut l'alimentation seule contre un foie paresseux ou un système hormonal capricieux ?

C'est sur les différents problèmes que peut rencontrer une diététicienne dans le cadre d'un régime hypocalorique et les solutions phytothérapiques que l'on peut avancer que se basera mon mémoire.



I) LE REGIME HYPOCALORIQUE

A) LES BASES DIETETIQUES

Le régime hypocalorique est un des plus simples en théorie : on propose une alimentation équilibrée avec un apport calorique global inférieur aux besoins du patient afin que le métabolisme puise dans ses réserves de graisses l'énergie nécessaire à son fonctionnement.

1) Détermination des besoins énergétiques

Les besoins énergétiques varient en fonction de différents critères : sexe, âge, poids de forme (= poids où le patient se sent bien), taille, exercice physique … On utilise pour déterminer le métabolisme basal (MB) la formule de Lorentz (résultat en MJ):

Homme = $1,083 \times (\text{Taille }^{n}0,5) \times (\text{poids de forme }^{n}0,48) \times (\text{âge }^{n}\text{-}0,13)$

Femme = $0,963 \times (\text{Taille }^{n}0,5) \times (\text{poids de forme }^{n}0,48) \times (\text{âge }^{n}\text{-}0,13)$

Pour obtenir l'Apport Energétique Total (AET), le métabolisme de base sera multiplié par un coefficient : le NAP (=Niveau d'Activité Physique) déterminé en fonction de l'activité physique de la personne. En moyenne, il sera de :

- 1,3 pour les personnes âgées sans activité physique
- 1,4 pour les personnes âgées avec une petite activité physique ou les adultes sans activité physique
- 1,5 pour les adultes avec une petite activité physique
- 1,6 à 2 pour les sportifs selon le sport pratiqué et la fréquence des entraînements.

Dans le cas d'un régime hypocalorique comme son nom l'indique, on va diminuer l'AET du patient en fonction de son enquête alimentaire et du nombre de kilogrammes qu'il désire perdre soit en général entre ¼ et ⅓ de moins. Dans tous les cas, on ne descendra jamais en dessous de 1300 Kcal soit 5,5 MJ car en dessous de ce seuil, l'alimentation sera forcément carencée en vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels.

2) Apports en nutriments, en vitamines et minéraux dans le cadre d'un équilibre alimentaire

- **Protéines** : 12 à 15 % de l'AET dont la moitié en protéines d'origine animale et l'autre moitié d'origine végétale.
- **Lipides** : 30 à 33% de l'AET dont 50% d'Acides Gras Monoinsaturés, 30% d'Acides Gras Saturés et 20% d'Acides Gras Polyinsaturés.
- **Glucides** : 50 à 55% de l'AET dont maximum 5 à 10% en sucres ajoutés.

- **Fibres alimentaires** : 20 à 30 g / jour
- **Eau** : au moins 1,5 L d'eau / jour
- **Vitamines et minéraux** : selon Apports Nutritionnels Conseillés de l'AFSSA

3) Apports en nutriments, en vitamines et minéraux dans le cadre d'un équilibre alimentaire

- **Protéines** : 15 à 18 % de l'AET dont la moitié en protéines d'origine animale et l'autre moitié d'origine végétale.
- **Lipides** : 30% de l'AET dont 50% d'Acides Gras Monoinsaturés, 30% d'Acides Gras Saturés et 20% d'Acides Gras Polyinsaturés.
- **Glucides** : 50 à 55% de l'AET dont maximum 5% en sucres ajoutés.
- **Fibres alimentaires** : 30 à 40 g / jour
- **Eau** : au moins 1,5 L d'eau / jour
- **Vitamines et minéraux** : selon Apports Nutritionnels Conseillés de l'AFSSA

4) L'équilibre alimentaire

Chaque groupe d'aliments doit être représenté à chaque repas. On doit donc trouver sur la journée :

- Des **produits laitiers** : 3 à 4 portions (1 portion = 1 yaourt = 30 g de fromage = 100 g de fromage blanc = 2 petits-suisses = 1 verre de lait)
- De la **viande, poisson ou œuf** : 1 à 2 portions (1 portion = 100 g de viande = 120 g de poisson= 2 œufs = 24 moules)
- Des **matières grasses** : 3 portions (selon le cas)
- Des **fruits et légumes** : 4 à 5 portions (2 portions de légumes / jour, 3 fruits moyens / jour
- Des **féculents** : 3 à 4 portions (selon le cas)
- Des **boissons** : au moins 1,5 L d'eau

5) Conseils généraux accompagnant un régime hypocalorique

- Ne jamais sauter de repas
- Manger à heures régulières, dans le calme en mastiquant bien (le repas doit durer minimum 20 minutes)
- Se limiter à un écart alimentaire par semaine
- Se peser maximum 1 fois par semaine, dans la même tenue, à jeun
- Pratiquez une activité physique régulière (marche, vélo, piscine…), l'idéal étant au moins ½ heure de marche active par jour.

6) Phase de stabilisation

Une fois que le patient a atteint son poids de forme, on entre dans la phase de stabilisation. Cette phase dure entre 6 et 10 semaines selon le cas. On va progressivement augmenter l'apport calorique du régime jusqu'à atteindre l'AET qui permettra de maintenir le poids obtenu.

B) AIDE PHYTOTHERAPIQUE GENERALE

Le régime hypocalorique décrit ci-dessus sera d'autant plus efficace s'il est accompagné de conseils phytothérapiques adaptés afin de stimuler l'élimination des graisses, augmenter le catabolisme, perdre le goût du sucre et les fringales liées ou drainer l'organisme (foie et reins).

1) Stimuler l'élimination des graisses

Papaye *Carica papaya*, feuilles : elle contient de la chymopapaïne protéolytique, agent désinfiltrant de la cellulite et de la papaïne. Cette dernière est un complexe enzymatique qui digère les protéines, les pectines, mais aussi certains sucres et lipides. La papaye sera donc mise à profit en cas de troubles digestifs dus à une mauvaise digestion des protéines et des graisses. Prise en dehors des repas, la papaïne est diffusée dans l'organisme et va permettre de fractionner les protéines, anormalement entassées. Ceci permet d'activer les échanges nécessaires pour éviter le stockage de graisses. Ainsi la papaye est une plante intéressante pour diminuer la fameuse peau d'orange. L'association avec le thé vert a un effet synergique.

Figuier *Ficus carica*, fruit : il régule les dysrythmies corticodiencéphaliques (très utile chez les hyperphagiques), diurétique, latex protéolytique, laxatif doux. Attention à ne pas utiliser en cas de problèmes nerveux.

Ananas *Ananassa sativa* fruit: il est désinfiltrant des tissus oedématiés ou congestionnés grâce à la bromélaïne qui aide en cas de rétention d'eau localisée. Elle rend donc la peau plus lisse. Il évite un trop fort stockage du taux de sucre et de graisse. La tige d'ananas a des propriétés digestives, mange graisse et diurétique. Elle procure aussi un effet d'augmentation de la sensation de satiété.

Thé vert, *camelia sinensis*, feuilles : le thé vert augmente la lipolyse grâce à sa caféine qui stimule la sécrétion d'adrénaline, ce qui va favoriser l'évacuation des graisses hors des cellules graisseuses par activation enzymatique : les triglycérides de réserve sont mobilisés sous la forme d'acides gras libres éliminés par l'organisme. La caféine est aussi utile contre la fatigue, qu'on voit souvent apparaître pendant un régime amincissant. Les composés phénoliques du thé vert permettent une libération progressive de la caféine et aident à diminuer l'assimilation des glucides et des

graisses alimentaires donc à diminuer le nombre de calories absorbées. Dans le cadre de la minceur, le thé vert est souvent associé à l'orthosiphon ou la piloselle pour favoriser l'élimination des triglycérides mobilisés et renforcer son action diurétique.

Guarana, *Paullinia cupana kunt* : Le guarana est le végétal le plus riche en caféine connu à ce jour. Les propriétés de la caféine sont nombreuses et intéressantes : hausse du métabolisme basal des cellules, activation de la combustion des graisses et stimulation de la libération de catécolamines dont l'adrénaline qui permet à l'organisme de brûler plus rapidement les graisses. De plus, la libération d'adrénaline a un effet stimulant sur l'organisme et engendre une amélioration de la résistance physique.

Nopal, *Opuntia ficus indica* : Le nopal peut absorber jusqu'à 20 fois son poids en eau, ce qui provoque une satiété à chaque prise. Il aide à éliminer les graisses du bol alimentaire et est efficace en cas de transit trop lent grâce à sa richesse en fibres. Il participe au contrôle du taux de mauvais cholestérol et régularise le taux de sucre chez les personnes qui ne peuvent pas en manger. Il a une action antioxydante grâce à sa teneur en quercétine. Il aide au nettoyage de l'organisme en cas d'excès d'alcool et de tabagisme.

Attention, le nopal ne convient pas au Diabète Insulino-Dépendant sous insuline !

2) Augmenter le catabolisme

Fucus, *fucus vesiculosus* : Le fucus est un stimulant thyroïdien et un satiétaire gastrique. Ses polysaccharides peuvent absorber 200 à 300 fois leurs poids de liquide. En gonflant dans l'estomac, ils provoquent une sensation de plénitude. Elles contiennent des mucilages non assimilables et facilitent le transit intestinal. Le fucus est donc conseillé une demi-heure avant les repas pour atténuer la faim tout en apportant à l'organisme des éléments essentiels nécessaires à son tonus et à son équilibre. Par ses iodures, le fucus stimule le métabolisme basal mais attention, il est déconseillé aux hyper-thyroïdiens (iode)

Avoine *Avena sativa* : l'avoine est un stimulant thyroïdien qui augmente le métabolisme donc augmente la lipolyse. De plus, elle est fortifiante, légèrement anti-dépressive et régule le sommeil.

3) Perdre le gout du sucre et les fringales liées

Gymnema syslvestris Le gymnema est un anti-sucre naturel utilisé par les indiens depuis des siècles qui permet une désaccoutumance au sucre en supprimant son goût et en bloquant son absorption.

Asclepias germinata : son action est hypoglycémiante et lutte contre l’attirance du sucré.

Garcinia cambodgia : il a la propriété de se substituer au glucose et d’agir comme un leurre dans le déclenchement de la sensation de faim. Il est traditionnellement reconnu pour prévenir l’apparition de tissus adipeux grâce à l’acide hydroxycitrique extrait du péricarde de Garcinia Cambodgia qui réduit la production et le stockage des graisses par l’organisme.

L’association Mûrier/Myrtille/Noyer peut également réduire les phénomènes hypoglycémiques et les fringales associées.

4) Drainer l’organisme



Action sur le foie et la bile :

Artichaut *Cynara scolymus* feuilles: L’artichaut est laxatif, régulateur de la vésicule biliaire, il stimule la sécrétion urinaire, s’oppose aux taux excessifs de cholestérol et lutte contre les états pléthoriques. Il est très utile dans les cas de cellulite diffuse.

Radis noir *Raphanus sativus* racine: le radis noir est un draineur hépatique, cholagogue et cholérétique. Il ne faut pas en faire un usage prolongé en cas d'affection thyroïdienne à cause de sa richesse en soufre.

Pissenlit *Taraxacum officinale* feuilles ou racines: Le pissenlit augmente les fonctions rénales et hépatiques. Il permet de "nettoyer" l'organisme en favorisant les fonctions d'élimination. Il facilite l'écoulement de la bile et stimule la digestion. Il est intéressant dans les cas de constipation et de rétention d’eau.

Action diurétique

Orthosiphon *Orthosiphon stamineus Benth*, feuilles : L’orthosiphon est diurétique, il active les fonctions d’élimination hépato-rénales. Les composants de la feuille favorisent l'élimination d'eau. L'association avec le thé vert donne une synergie intéressante pour aider à mincir car il augmente aussi la lipolyse. L'orthosiphon est également efficace en association avec l'harpagophytum dans les troubles de la circulation liés à un taux d'acide urique trop important.

Frêne élevé *Fraxinus excelsior* feuilles : Les feuilles de frêne ont une action diurétique, anti-inflammatoire, anti-goutteux.

Reine des prés *Spiraea ulmaria L* sommités fleuries: La reine des prés est diurétique et anti-inflammatoire, elle favorise les fonctions d'élimination de l'organisme et permet de déloger la cellullite.

Piloselle *Hieracium pilosella*, plante entière : La piloselle est diurétique. Elle est utile pour lutter contre la cellulite et elle active la circulation lymphatique. Elle régule le sphincter d'Oddi.

Ortie *Urtica dioica* : L'ortie favorise l'élimination des toxines et le drainage.

Bardane *Arctium Majus Bernh*: La bardane est un draineur cutané, hépatique et pancréatique, antidiabétique et laxatif intéressant en cas de constipation.

Salsepareille *Smilax* racine ou rhizome: la salsepareille est diurétique. Elle est aussi intéressante pour ses propriétés progestérone-like.

Bouleau, *betula alba*, feuilles, bourgeons, écorce : le bouleau a une action diurétique et désintoxiquante de l'organisme via une action hépato-rénale (cholérétique). Il a aussi une action antiseptique, cicatrisante et sudorifique.

C) EXEMPLES DE TRAITEMENTS

Ananas ES
Papaye ES — ââ qsp 1 gélule
2 à 3 gélules avant les repas

Fucus vesiculosus SPF — 300 mL
Prendre, après avoir bien agité la suspension, une cuillère mesure (2,5 mL) diluée dans un grand verre d'eau, 3 fois par jour, ½ h avant les 3 repas principaux.

Bouleau	0,050 g	
Vergerette du Canada	0,130 g	
Piloselle	0,200 g	pour une gélule

1 gélule au lever et 1 au souper avec un grand verre d'eau

Bardane SPF
Pissenlit SPF
Prêle SPF — ââ 1 flacon de 125 mL

Fucus HAG
Lierre grimpant HAG
Bouleau HAG
Reine des prés HAG ââ extrait HAG qsp 125 mL
50 à 100 gouttes dans un peu d'eau, 3 fois / jour, entre les repas
30 jours à renouveler

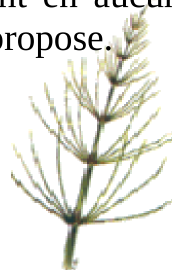
Bouleau (écorce) : décoction simple. Faire bouillir 70 g dans 1 L d'eau pendant 5 min et filtrer. Boire 5 à 8 tasses / jour

Gymnema sylvestris : 2 gélules matin, midi et soir avec un grand verre d'eau.

II) LES PROBLEMES RENCONTRES

Mon mémoire traite les cas de patients qui rencontrent des problèmes durant leur perte de poids mais qui ne présentent aucune autre pathologie notoire. Je me suis concentrée sur les huit problèmes les plus récurrents que l'on rencontre dans un cabinet libéral de diététique : problème de rétention d'eau, cellulite, problème de circulation veineuse, surpoids lié à un disfonctionnement hormonal, stress et angoisse, attitude pléthorique, fatigue rencontrée au début d'un régime et constipation. Bien entendu, plusieurs de ces symptômes sont souvent rencontrés chez le même patient et sont plus ou moins liés. On prendra toujours en considération le patient dans sa globalité afin de donner les conseils diététiques et phytothérapiques les mieux appropriés. A la fin de chaque problème traité, plusieurs exemples de traitements sont proposés, ils ne constituent en aucun cas une liste exhaustive de toutes les possibilités que la phytothérapie propose.

A) RETENTION D'EAU



1) Définition

La rétention d'eau peut être définie comme une accumulation excessive de liquide dans l'organisme ou une partie de l'organisme. La rétention d'eau se produit lorsque l'organisme emmagasine plus d'eau qu'il n'en élimine. La dilatation des vaisseaux sanguins favorise les oedèmes car l'eau quitte les vaisseaux pour aller dans les tissus.

Les principales personnes concernées sont des femmes, en général au cours de la période périmenstruelle en raison des fluctuations hormonales (ou chez les femmes enceintes mais nous ne traiterons pas ce cas très particulier). En principe, ce

trouble disparaît rapidement surtout en respectant quelques règles hygiéno-diététiques et en utilisant à bon escient la phytothérapie. La rétention d'eau est assez souvent liée à des problèmes de circulation veineuse et de cellulite. Il faut être prudent si l'œdème ne diminue pas ou si la peau reste congestionnée quand on appuie dessus du bout du doigt, il s'agit de signes cliniques pouvant être associés à d'autres troubles plus graves. Dans ce cas, une consultation médicale et des examens s'imposent (exemples de troubles pouvant engendrer des oedèmes : cirrhose hépatique, insuffisance rénale, insuffisance cardiaque, hypothyroïdie…)

2) Règles hygiéno-diététiques

- boire au moins 1,5 L d'eau par jour
- réduire la consommation de sel (éviter les plats du commerce et lire les étiquettes pour guider ses choix)
- privilégier les fruits et légumes frais pour leur richesse en potassium (crus ou cuits), les huiles 1ère pression à froid pour le bon fonctionnement des membranes cellulaires…
- Eviter les boissons gazeuses et sucrées
- Faire une petite activité physique pour activer la circulation et donc l'élimination de l'eau (transpiration) : natation, marche, vélo…
- Veiller à ne pas s'exposer à la chaleur
- Eviter la station debout prolongée
- Eviter les mi-bas ou les pantalons trop serrés qui bloquent la circulation
- Surélever les jambes en position assise ou allongée
- Se doucher les jambes à l'eau fraîche pour favoriser le retour veineux et soulager la douleur éventuelle.

3) Phytothérapie

Chiendent *Agropyrum repens*, rhizome : Le rhizome du chiendent est très riche en fructosanes. Elle a une action diurétique, dissout et favorise le fonctionnement urinaire. On l'utilise pour diminuer la rétention d'eau et l'acide urique.

Queue de cerise *Prunus cerasus L*: La queue de cerise est connue et utilisée depuis des siècles pour son action diurétique. Les flavonoïdes et les sels de potassium favorisent l'élimination d'eau et aident à diminuer l'acide urique.

Prêle *Equisetum arvense* rameaux sériles: La prêle est diurétique et reminéralisante. La silice qu'elle contient est un élément de structure du tissu conjonctif dont dépend l'élasticité et la tonicité des tissus. Les flavonoïdes et le

potassium présents dans les tiges stériles de prêle provoquent une augmentation de l'excrétion urinaire.

Thé vert *Camellia sinensis* : traité page 7

Vergerette du Canada *Erigeron canadensis* plante fleurie : La Vergerette du Canada est diurétique. Elle contient des flavones et des tanins. Elle favorise l'élimination de l'eau et de l'acide urique. Elle a aussi une action anti-inflammatoire. On fera attention à son effet constipant.

Bouleau , betula alba: traité p 9.

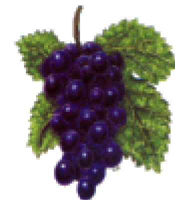
4) Exemples de traitements, posologies

Orthosiphon	0,080 g	
Prêle	0,100 g	
Pissenlit	0,200 g	Pour une gélule

Une gélule au lever et une au coucher

Pissenlit Traxacum dens leonis TM : 15 à 30 gouttes 2 à 3 fois / jour juste avant les repas

Frêne : feuilles en infusion à 5 %. A boire à volonté



B) CELLULITE (STEATOMERIE)

1) Définition

La cellulite est une inflammation du tissu cellulaire pouvant se rencontrer partout où existe ce tissu mais surtout sous la peau. Ces cellulites superficielles peuvent être généralisées ou localisées (hypodermites chroniques circonscrites). La cellulite se manifeste par des névralgies rebelles et par des indurations plus ou moins limitées et douloureuses à l'examen. Ce terme est souvent employé à tort dans le langage courant pour désigner la **stéatomérie** : dépôt graisseux considérable limité à la face externe des cuisses ou des hanches (stéatotrochantérie) que l'on constate parfois chez les jeunes femmes dans certains pays ; il donne l'aspect dit « en culotte de cheval ». Cette augmentation des masses adipeuses sous cutanées est très souvent associée à l'aspect capitonné ou gaufré de la peau.

2) Règles hygiéno-diététiques

La cellulite est un véritable problème pour une diététicienne. En effet, la cellulite ne réagit à aucun des régimes amincissants classiques. De plus, les femmes qui viennent demander de l'aide pour traiter leur cellulite ont très souvent un Indice de Masse Corporelle correct et une alimentation déjà relativement équilibrée. En conséquence, en plus d'un apport calorique adapté à la personne et un éventuel rééquilibrage alimentaire classique, il est important de donner quelques consignes supplémentaires :

- Supprimer : alcool, tabac, café et thé noir, les graisses cuites et les repas trop copieux, les condiments irritants (épices)
- Surveiller sa consommation de sel, laitages et oeufs

3) Phytothérapie

L'aide phytothérapique sera composée d'un traitement spécifique à la cellulite, d'un traitement de la nervosité qui l'accompagne fréquemment (voir p 20) et d'un traitement de terrain.

Traitement interne

Marc de raisin *vitis vinifera*, fruits : Il contient des flavonoïdes, des polyphénols (oligomères OPC), des mucilages, des anthocyanes et des tanins. Il permet à l'organisme de désinfiltrer les surcharges graisseuses et donc de réduire les bourrelets disgracieux. D'autre part, les mucilages en présence d'eau gonflent 20 fois en volume, forment un gel qui donne un effet de satiété, qui favorise aussi le transit. De plus, les anthocyanes protègent et les tanins améliorent la circulation. Il a aussi une action anti-radicaux libre et est utile contre la « peau d'orange ».

Centille, *Centella asiatica* : les extraits de cette plante ont une action directe au niveau des fibroblastes. Ils équilibrent la production de fibres collagènes et leur action favorable se fait d'autant plus sentir au niveau du tissu conjonctif des cellulitiques que les fonctions de ce tissu sont davantage perturbées et que la peau manque de souplesse et de trophicité. Elle a aussi une action bénéfique sur les oedèmes et les varices, améliore la mémoire et combat l'anxiété. On lui reconnaît de plus une activité anti-inflammatoire et elle aide en cas de cicatrisation.

Traitement local

Lierre grimpant, *hedera helix*: La feuille et le bois sont vasoconstricteurs, antibiotiques, antispasmodiques, analgésiques, désinfiltrants et draineurs. Localement, les préparations à base de feuilles de lierre contribuent à diminuer l'empâtement cellulitique et à assouplir la peau dans les zones atteintes. De plus, grâce à son principe actif : l'hédérine, il diminue la douleur de la cellulite en modérant la sensibilité des nerfs périphériques.

Algues : les algues sont très riches en oligoéléments, vitamines, minéraux et acides aminés, elles sont favorables localement sur la cellulite surtout associées à des huiles essentielles de terrain drainantes (genévrier de Virginie…), circulatoires (Cyprès…) et calmantes (Petit-grain…) qui favoriseront une bonne pénétration des principes actifs des plantes.

4) Exemples de traitements, posologies

Marc de raisin : 1 gélule avant chaque repas un grand verre d'eau (33cl). 3 fois par jour.

Bain au lierre grimpant : 300 g de feuilles fraîches hachées à infuser hors du feu, dans 1 L de vinaigre de cidre bouillant, laisser macérer 8 heures, puis incorporer la préparation à l'eau du bain en mettant les feuilles infusée dans un sac de gaze.

Liniment au lierre :	alcoolature de lierre grimpant	10 g
	Baume tranquille	20 g
	Huile de Camomille	30 g

Masser en douceur (préparation en pharmacie) sur les zones infiltrées.

C) PROBLEMES DE CIRCULATION VEINEUSE



1) Définition

Il est difficile de faire du sport pendant un régime amincissant quand on souffre de jambes lourdes et de pieds gonflés. Ces symptômes, qui frappent en majorité les femmes, témoignent d'une insuffisance veineuse, c'est-à-dire un mauvais fonctionnement du système circulatoire chargé de reconduire le sang vers le cœur. En raison de la stagnation du sang dans les vaisseaux sanguins, la paroi des veines et des capillaires, dilatée et fragilisée, tend à devenir perméable et à laisser passer les liquides organiques d'où la formation d'oedèmes et l'apparition inesthétique de veinules rouges et bleues ou de micro-hématomes. A long terme, le risque augmente de voir s'installer des troubles nettement plus graves et douloureux tels que les varices et ulcères variqueux.

2) Règles hygiéno-diététiques

Pour protéger les tissus de soutien :
Les tissus de soutien, conjonctifs et élastiques doivent être préservés. La lutte contre leur vieillissement passe par les nutriments dits anti-oxydants :

- Vitamine C dans les fruits et légumes
- Vitamine E dans le germe des céréales, les huiles végétales, les légumes, le pollen.
- Flavonoïdes que l'on trouve dans le thé, le raisin, les fruits rouges, la peau des fruits, l'oignon, le vin rouge, …
- Caroténoïdes dans tous les fruits et légumes rouges orangés
- Pro-anthocyanosides dans tous les fruits rouges

Pour lutter contre l'inflammation :

- Consommer des aliments contenant des acides gras essentiels comme les huiles végétales (de bourrache, carotte, pépins de raisin, onagre…) et du poisson
- Limiter la consommation de viande rouge.
- Évitez les aliments frits (Les huiles utilisées sont dégradées et perdent leurs qualités nutritionnelles.)
- Redécouvrir les algues, sources inépuisables de vitamines anti-oxydantes, minéraux, alginates, mucilages et oligo-éléments.
- Eventuellement, consommer du vin rouge de qualité en petite quantité. Un verre par jour suffit à apporter les tanins et oligo-éléments recherchés.

3) Phytothérapie

Marron d'inde *Aesculus hippocastanum* : le marron d'inde est veinotonique et vasoconstricteur. L'esculoside favorise le tonus de la circulation, la résistance des parois et diminue leur perméabilité membranaire. Les flavonoïdes permettent une amélioration du problème de rétention d'eau. Toutes ces propriétés font que la poudre d'écorce se révèle pratique et efficace dans les problèmes de la circulation veineuse surtout dans le bas du corps (bassin et jambes). Le marron d'inde a aussi une action contre les varices disgracieuses et contre la cellulite.

Cassis *Ribes nigrum* (fruit) : le cassis est vasculoprotecteur, veinotonique et antioedème. Les baies renferment des anthocyanes, le type de pigments à l'origine de leur couleur bleu très foncé et de leurs propriétés antioxydantes.

Hamamélis *Hamamelis virginiana* : l'hamamélis est veinotrope, antidiarrhéique et antibactérien grâce à ses tanins. Il possède des effets bienfaisants sur la circulation. Les flavonoïdes aident à augmenter la résistance des vaisseaux et donc lutte contre les varices. Ceci est utile pour avoir des "jambes légères" et pour lutter contre les petits vaisseaux disgracieux qui éclatent sous la peau. En plus les flavonoïdes sont des antioxydants majeurs.

Vigne rouge *Vitis vinifera* : la vigne rouge est veinotonique et régulateur circulatoire par ses tanins. C'est un tonique et un excellent protecteur des vaisseaux (les anthocyanosides aident à diminuer la perméabilité et à augmenter leurs

résistances). Les proanthocyanidols ont une activité antioxydant et aident ainsi à protéger le collagène. On recommande la vigne rouge quand il y a des troubles divers de circulation surtout dans la partie basse du corps.

Mélilot *Melilotus officinalis* : le mélilot est antispasmodique, diurétique, hypnotique, anti-agrégant plaquettaire et anticoagulant, sympatholytique, veinotonique et vasculoprotecteur. Il diminue la stase veineuse et les oedèmes dues à une insuffisance veineuse de tout le corps et à une action bénéfique sur le système lymphatique.

Petit Houx *Ruscus aculeatus* : le petit houx est vaso-constricteur, anti-inflammatoire, anti-oedémateux et diurétique.

4) Exemples de traitements, posologies

Petit Houx : Tisane : 4g/l decoction de 10 mn, 1 tasse 2 fois/jour au moment des repas.

Marronnier d'inde : nébulisat : 100mg/gélule, 1 gélule, 2 à 3 fois/jour

Hamamélis : nébulisat : 150mg/gélule, 2 gélules 3 fois/jour

Traitement externe :

Phytol d'Hamamélis	5 g
Phytol de Vigne rouge	5 g
Phytol de Petit Houx	15 g
Phytogel base	25 g

Pratiquer plusieurs massages par jour sur les zones à traiter

D) SURPOIDS LIE A UN DISFONCTIONNEMENT HORMONAL

1) Définition

Les hormones ovariennes influencent la vie de la femme de la puberté jusqu'à la fin de sa vie. Il s'agit des oestrogènes et de la progestérone. Les oestrogènes sont fabriqués entre la puberté et la ménopause, du début du cycle à la fin du cycle. La progestérone, elle, est fabriquée de l'ovulation jusqu'à la fin la fin du cycle. Les oestrogènes sont les hormones de la féminité. Ils agissent partout dans le corps et présentent de multiples propriétés (glandes mammaires, muqueuse utérine,

protection osseuse, peau…). Ils ont une double action par rapport à la prise de poids : ils interviennent dans la fabrication de la graisse et contribuent à la rétention d'eau. Cette graisse, stockée essentiellement dans les fesses et les cuisses, est fondamentale pour la mission primaire du corps féminin qui est de procréer. Mais lorsque les oestrogènes sont sécrétés en trop grande quantité par les ovaires ou s'ils ne sont pas contre-balancés par la progestérone, ils induisent une prise de poids qui peut être plus ou moins importante.

2) Règles hygiéno-diététiques

- limiter ses apports en sel
- manger des repas équilibrés et faciles à digérer la semaine précédent les menstruations pour ne pas surcharger le travail du foie notamment.

3) Phytothérapie

Plantes pour augmenter la progestérone :

Alchémille *Alchemilla vulgaris*: l'alchémille est fortement astringente. Elle régularise les règles trop abondantes et a une action digestive en particulier dans les cas d'aigreurs et de nausées.

Salsepareille *Smilax* : la salsepareille a une action dépurative et augmente le taux de progestérone chez la femme.

Millefeuille *Achillea millefolium* : le millefeuille a une action progestérone-like et circulatoire.

Plantes anti-gonadotrope (= qui régule et limite les sécrétion des glandes sexuelles) :

Gattilier *Vitex agnus-castus* fruit et sommités fleuries : il est traditionnellement utilisé pour stimuler la production de progestérone qui apporte soulagement lors de l'apparition des troubles liés à la ménopause et des syndromes prémenstruels.

Bourrache *Borago Officinalis*: la bourrache est adoucissante, dépurative, diurétique, laxative et sudorifique. L'huile de Bourrache est hypolipidémiante.

Consoude *Symphytum Consolida Ledeb*: le cousoude est cicatrisant, adoucissant, émollient, astringent, béchique, antidiarrhéique, anti hémoragique et anti-inflammatoire.

4) Exemples de traitements, posologies

Gattilier : 50 gouttes de TM 2 à 3 fois par jour, du 8° au 21° jour

Alchémille : en infusé : 20 g/l, infusé 15 mn, 1 tasse, 3 fois/jour

Millefeuille : TM : 20 à 30 gouttes 2 fois/jour

E) STRESS, ANGOISSES



1) Définition

Pressions au travail, tensions au foyer, les sources de stress ne manquent pas et chacun y fait face à sa manière. La nourriture sert parfois dans ce cas de réconfort et il paraît absurde de la limiter dans le cadre d'un régime amincissant sans envisager de traiter sa cause nerveuse : l'excès de stress.

2) Règles hygiéno-diététiques

- limiter les boissons excitantes : thé, café, coca cola même light
- Manger équilibré : certains composants des protéines peuvent aider à fabriquer des neuromédiateurs dans le cerveau qui permettent de lutter contre le stress. La tyrosine par exemple, va permettre de corriger les déséquilibres liés au stress. De même, certains composés du lait (lactorphine…) sont de véritables anxiolytiques ! Les acides gras Oméga 3 que l'on trouve dans les poissons gras limitent l'effet du stress sur l'organisme. Enfin, le magnésium est connu depuis longtemps dans les réactions de stress, toute carence en cet oligo-élément favorise l'impact des tensions sur le corps.
- Privilégier les fruits et légumes riches en vitamines B et C qui luttent contre le stress : kiwis, oranges, épinards, choux, tomates, salade…

3) Phytothérapie

Aubépine *Crataegus oxyacantha*, fleurs : l'aubépine est un sédatif nerveux, tranquillisant, hypnotique et antispasmodique. Deux principes actifs majeurs, l'hypéroside et la vitexine (flavonoïdes) agissent comme doux régulateurs du rythme cardiaque. Elle est aussi conseillée en cas de difficulté d'endormissement, d'angoisse ou d'anxiété. L'aubépine ne donne pas de somnolence et peut donc être prise pendant la journée.

Passiflore *Passiflora incarnata*, fleurs : la passiflore est un neurosédatif et est antispasmodique. Elle est utile en cas d'anxiété, d'insomnie et de stress. Elle permet, prise au moment du repas du soir et avant le coucher, de dormir la nuit sans se réveiller plusieurs fois en donnant un sommeil réparateur de qualité.

Valériane Valeriana officinalis, plante: la valériane est neurosédative, calmante nerveuse efficace. Elle est utile dans le sevrage des benzodiazépines.

Griffonia simplicifolia, racines : le griffonia agit sur l'humeur, le sommeil et les tensions nerveuses. Il permet de réguler l'appétit et diminue les fringales par sa richesse en 5HTP qui favorise la sécrétion de sérotonine.

Eschscholtzia californica, sommités fleuries : L'eschscholtzia exerce un effet anxiolytique comparable à celui obtenu avec les benzodiazépines. Cette plante serait plus active sur les éléments féminins que masculins.

Mélisse *Melissa officinalis* : la mélisse exerce un effet tranquillisant selon un mécanisme d'action comparable aux benzodiazépines sur les récepteurs GABAergiques. Les formes galéniques utilisant les plantes fraîches sont plus actives. Elle a aussi une action antispasmodique au niveau digestif.

4) Exemples de traitements, posologies

Aubépine, extrait fluide : 50 gouttes / jour ou TM au 1/5 : 15 à 50 gouttes au coucher

Passiflore alcoolature : 50 gouttes 1 à 3 fois / jour 20g/l ou infusé 10 mm, 3 tasses par jour dont une au coucher ou 500 mg de nébulisat en gélule, 3 fois par jour

Valériane : Infusé (20 g/litre; infusion de 15 min) : 500 ml/jour, nébulisat ou poudre

Griffonia : 3 à 4 gélules / jour avec un grand verre d'eau.

F) ATTITUDE PLETHORIQUE



1) Définition

La faim est souvent l'ennemie du régime. Elle correspond au besoin physiologique de manger, de combler une sensation ressentie par l'organisme comme un manque d'énergie. Elle se manifeste par une faiblesse, une nervosité ou la sensation d'un besoin, d'un vide à combler ou d'un « creux à l'estomac ». Le fait de manger réduit cet inconfort pour faire place à une sensation de bien-être. Au cours

d’un repas, l’estomac s’agrandit, des récepteurs nerveux évaluent le volume de nourriture ainsi que la pression sur la paroi stomacale et envoient des signaux chimiques au cerveau via le nerf vague qui entraîne la sensation de satiété.

2) Règles hygiéno-diététiques

Certains aliments contribuent plus facilement à la sensation de satiété que d’autres, on parle alors de leur pouvoir satiétogène. Contrairement à ce que l’on pourrait croire, ce ne sont pas les aliments les plus riches en calories qui calment le mieux la faim. En réalité, des études scientifiques ont démontré que ce sont les aliments contenant de fortes concentrations de protéines, de fibres alimentaires et d’eau qui sont les plus rassasiants.

3) Phytothérapie

On va avoir recours à des modérateurs de l’appétit avec des leurres végétaux qui seront pris ½ heure avant les repas avec un grand verre d’eau pour qu’ils gonflent dans l’estomac et fassent du volume.

Karaya, *Sternbergia lutea* : le karaya est un régulateur de l’appétit et a une action amincissante. Il lutte aussi contre la constipation.

Caroube, *ceratonia siliqua* : le caroube est un modérateur de l’appétit, antidiarrhéique

Ispaghul, *plantago reniformis* : Cette plante de la famille des plantaginacées, est riche en mucilages. Ces derniers, au contact de l'eau, vont gonfler et former un gel (absorbe 40 fois son volume en eau). L'estomac va donc se remplir et il va se produire un effet coupe-faim naturel.
Ce gel, une fois dans les intestins, va favoriser l'hydratation des selles et donc le transit.

Mousse d’Irlande, *carragheen* : la mousse d’Irlande, de part ses alginates, est un modérateur de l’appétit efficace.

Amorphophallus Konjac : il absorbe jusqu’à 100 fois son volume d’eau et régule donc l’appétit.

Fumeterre, *fumaria parviflora* : La fumeterre est un dépuratif anti-pléthorique, régulateur hépato-vésiculaire (action sur le sphincter d’Oddi),il lutte contre la cellulite et a une action diurétique.

4) Exemples de traitements, posologies

Carragheen (poudre) 0,150 g
Caroubier (poudre) 0,150 g pour une gélule
4 gélules en même temps, ½ heure avant chacun des 2 principaux repas avec au minimum un grand verre d'eau

Gomme guar (poudre) 0,100 g
Amorphophallus Konjac (poudre) 0,200 g pour une gélule
3 gélules immédiatement avant les 2 principaux repas avec au minimum un grand verre d'eau
Une prise relais pourra être conseillée vers 17 h.

G) CONSTIPATION



1) Définition

La constipation est un ralentissement du transit intestinal entraînant un retard et une raréfaction de l'émission de selles déshydratées. On parle de constipation en dessous de 3 selles par semaine.

2) Règles hygiéno-diététiques

On conseille un **régime riche en fibres** afin d'augmenter le bol fécal. Les fibres alimentaires solubles forment un gel plus ou moins visqueux au contact de l'eau. Elles régularisent le transit intestinal et produisent des acides gras volatils au niveau du colon. Il s'agit de la cellulose, de l'hémicellulose et de la pectine.

On conseille de :

- consommer des fruits et légumes crus autant que possible
- diminuer la consommation d'aliments peu hydratés et pauvres en fibres, préférer les céréales complètes (pain complet…)
- éventuellement enrichir certaines préparations avec du son de blé (exemple : All bran dans un yaourt)
- prendre des ferments lactiques vivants ou probiotiques pour favoriser la récupération de la flore intestinale.
- Boire un verre d'eau à jeun riche en magnésium type Hépar ou Contrex et boire beaucoup dans la journée
- Aller à la selle à heure régulière même sans envie
- Faire une activité physique régulière (marche, natation…)
- Eventuellement faire une cure thermale type Chatel-Guyon

3) Phytothérapie

Grande Mauve *Malva sylvestris,* fleurs : la grande mauve est laxative douce, émolliente et anti-inflammatoire.

Guimauve *Altheae officinalis*, fleurs : la guimauve est une plante laxative douce et émolliente

Huile de ricin : L'huile de ricin est un laxatif stimulant, qui agit par une stimulation directe de la motricité et des sécrétions coliques (la proportion de liquide dans les selles augmente, ce qui facilite leur transit en les ramollissant).

Purgatif d'utilisation exceptionnelle :
Bourdaine *Rhamnus frangula*, écorce : la bourdaine est un laxatif ou purgatif drastique selon la dose administrée. Elle est utile pour les transits trop lents. Cette écorce contient des substances actives, les glucofrangulines qui augmentent la régularité des selles.

Aloès *Aloe vera* : le latex d'Aloès, sève jaune et amère tirée de la partie externe des feuilles, renferme de 20 % à 40 % d'anthranoïdes (principalement l'aloïne), des molécules aux effets laxatifs puissants; le latex peut être irritant pour la peau et les muqueuses.

4) Exemples de traitements, posologies

Grande mauve : 1 gélule le matin et le soir à prendre avec un grand verre d'eau avant les repas.la quantité proposée peut être portée à 3 gélules par jour si nécessaire ou pour un laxatif doux : 10g de fleurs/litre, 15 mm, à volonté

Guimauve : Tisane (10 g/250 ml ; infusion de 10 min ou macération de 1h pour les feuilles ou les fleurs et de 3h pour les racines ; boire 1 tasse 3 fois/jour

Bourdaine : Laxatif, purgatif (voie orale) :Infusé (10 à 30 g d'écorce sèche/litre; décoction de 5 min ou infusion de 2 h) : absorber après le repas du soir. La durée du traitement ne doit pas dépasser 10 jours.

H) FATIGUE RENCONTREE AU DEBUT D'UN REGIME



1) Définition

Le début d'un régime hypocalorique peut être un peu déroutant pour l'organisme et certaines personnes peuvent ressentir ce changement comme une fatigue. Il est très important de pallier ce problème pour faciliter la mise en route du régime amincissant.

2) Règles hygiéno-diététiques

- Manger équilibré
- Se coucher tôt après avoir pris le temps de se détendre (ne pas se coucher juste après avoir arrêter son travail sur l'ordinateur !)

3) Phytothérapie

Thé vert, *camallia sinensis* : traité p 7.

Guarana, *paullinia cupana kunth* : traité p 7

Cynorhodon, R*osa canina*, fruit : le cynorhodon entretient la résistance de l'organisme et lutte contre la fatigue du fait de sa richesse en vitamine C. Il a aussi une action diurétique.

4) Exemples de traitements, posologies

Thé vert : 10 tasses par jour en infusion

Cynorhodon : Décocté (30 g/litre ; décoction de 10 min, filtration sur linge fin pour éliminer les poils internes irritants) : 1 litre par jour ou Nébulisats (100mg/gélule) ou gélules de poudre

III) ETUDE DE CAS

Mon expérience en cabinet libéral de diététique permet de définir plusieurs cas typiques que l'on rencontre assez fréquemment.
Les 3 cas étudiés ci-dessous ont été choisis pour leur représentativité de la population consultante.

A) 1er CAS : *Madame L, 56 ans, retraitée en surpoids à la limite de l'obésité, avec problème de circulation veineuse*

1) Présentation

Mme L, 56 ans, 1m54 pour 67 Kg (IMC = 28,3) est retraitée depuis 6 ans et veuve depuis 2 ans. Elle vit seule avec son chat et occupe ses journées à regarder la télévision et à lire.
Une fois par semaine, elle va rendre visite à sa fille unique dans le petit village à 1 Km de chez elle et fait le trajet à pied. Elle a toujours eu des problèmes de circulation veineuse (« aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours eu des petites veines bleues disgracieuses sur les jambes et je porte des bas de contention depuis des années ») mais son surpoids n'est apparu que depuis l'arrêt de son activité professionnelle (couturière).
Il s'est surtout aggravé depuis la mort de son mari. Elle dit ne plus avoir d'entrain pour rien. Son poids de forme est de 56-57 Kg et a donc pour objectif une perte d'une dizaine de kilogrammes.

2) Régime

MB = 1200 Kcal soit un AET de 1700 Kcal. D'après son enquête alimentaire, elle ne mange pas en très grande quantité mais de manière déséquilibrée (pain et fromage à un repas, soupe à un autre…). Je lui prescris donc un régime équilibré et hypocalorique à 1400 Kcal / jour.

3) Conseils en phytothérapie

Le matin pour une activation de la lipolyse et une tonification de son organisme :
Thé vert : infusion (à volonté jusqu'à 16h)
Cynorrhodon : Nébulisat (100mg/gélule), 2 gélules

Le soir pour une action sur la circulation et l'anxiété, une préparation :

Valériane 100 mg
Mélilot 150 mg
Vigne rouge 150 mg pour une gélule
2 gélules / soir

Cette dame était désireuse de faire un régime et de soulager ses jambes mais ne voulait pas avoir trop de contraintes. C'est pourquoi les conseils donnés sont simples tout en étant adapté à son cas.

B) 2ème CAS : *Monsieur S, 41 ans, chef d'entreprise en obésité de 1er degré, stressé, avec constipation fréquente et faim permanente*

1) Présentation

M. S, 41 ans, 1m80 pour 108 Kg (IMC = 33,3) est chef d'entreprise depuis 7 ans. Depuis le début de son activité il a pris 20 Kg. Il vit avec sa femme et ses 3 enfants dans une grande maison avec un jardin mais passe ses semaines dans les hôtels et restaurants en réunion avec ses nombreux clients. Il fait donc de copieux repas presque tous les jours et grignote beaucoup entre les repas notamment dans les transports (biscuits, chips en voiture…). Il me dit ne jamais arriver à satiété et m'avoue ne pas pouvoir finir un repas sans un triple dessert très sucré ! M. S me dit se sentir bien à 90 Kg, son objectif pondéral est donc une perte de 18 Kg au total.

2) Régime

MB = 1900 Kcal soit un AET de 3000 Kcal / jour. D'après son enquête alimentaire, il mange en grande quantité et grignote beaucoup entre les repas. Je lui prescris donc un régime équilibré et hypocalorique à 2500 Kcal / jour.

3) Conseils en phytothérapie

Pour une action coupe-faim, déconstipante, déstressante et régulatrice du désir de sucre : 20 minutes avant chaque repas, avec un grand verre d'eau, 2 gélules de :

Konjac : 200 mg
Valériane : 100 mg
Gymnema sylvestris : 100 mg pour une gélule

Les conseils phytothérapiques seront volontairement simples afin d'être adapté au mode de vie de Monsieur S qui ne peut pas se permettre d'avoir avec lui une « pharmacie » en permanence !

C) 3ème CAS : *Mademoiselle C, 25 ans, institutrice en léger surpoids dû à un disfonctionnement hormonal, cellulite et rétention d'eau*

1) Présentation

Mlle C, 25 ans, 1m68 pour 71 kG (IMC = 25,1) est institutrice depuis 1 an. Elle vit dans un petit studio en centre ville avec son fiancé. Depuis qu'elle a passé ses 20 ans, elle s'est mise à avoir des problèmes de cellulite qui la complexent de plus en plus (culotte de cheval). Elle vient d'arrêter sa pilule contraceptive depuis 3 mois pour essayer d'avoir un bébé. Depuis, elle fait de plus en plus de rétention d'eau : elle peut prendre jusqu'à 2 Kg dans la semaine précédent ses menstruations. Son poids de forme est de 62 Kg et voudrait donc perdre 9 Kg.

2) Régime

MB = 1400 Kcal soit un AET de 2200 Kcal / Jour. D'après son enquête alimentaire, son déséquilibre vient d'un petit-déjeuner inexistant, d'un déjeuner léger « pris sur le pouce » et d'un dîner très copieux. Je lui prescris donc un régime équilibré et hypocalorique à 1600 Kcal / jour, avec une bonne répartition calorique sur la journée.

3) Conseils en phytothérapie

Contre la cellulite et les gonflements prémenstruels :
Hieracium pilosella TM 250 gouttes
Mélilotus officinalis TM 100 gouttes
Centella asiatica TM 250 gouttes
Dans 1 litre d'eau à boire dans la journée

En dehors des repas, action désinfiltrante :
Ananas 200 mg
Papaye 200 mg pour 1 gélule
2 gélules par jour en dehors des repas

Du 14ème jour au 25ème jour de son cycle pour augmenter la progestérone
(Action sur le syndrome prémenstruel et en vue d'une grossesse :
Alchémille TM : 30 gouttes 2 fois/jour

Localement pour une meilleure circulation et contre la cellulite :

Liniment au lierre :	alcoolature de lierre grimpant	10 g
	Baume tranquille	20 g
	Huile de Camomille	30 g

Masser en douceur (préparation en pharmacie) sur les zones infiltrées

Mlle C est venue me consulter de son plein gré avec une réelle détermination à maigrir correctement et le plus rapidement possible. Elle me demande ainsi pour parvenir à ses fins une aide phytothérapique conséquente.
Le léger excès de poids sera résolu par la régulation hormonale et le rééquilibrage alimentaire.

CONCLUSION

La phytothérapie est un soutien et complément efficace du régime hypocalorique. Elle permet d'éviter certaines situations d'échec et de conserver la motivation des patients tout au long du régime car ils se sentent soutenu par cette thérapeutique naturelle. La perte de poids est activée et le patient peut être aidé de façon ciblée. Les patients sont de plus en plus demandeurs de conseils complémentaires en phytothérapie et c'est là probablement l'avenir de la diététique.



BIBLIOGRAPHIE

SITES INTERNET :

http://www.hypocratus.com/
http://www.gros.org/
http://www.obesite-sante.com
http://www.viveleregime.com
http://www.doctissimo.fr
http://www.eutraco.com
http://www.vulgaris-medical.com
http://www.dermatonet.com
http://www.phytotherapia.com
http://www.pharmaxie.com
http://www.naturosante.com

LIVRES :

-Dictionnaire illustré des termes de médecines.
Garnier, Delamare. Edition Maloine (28ème édition)

-Phytothérapie, se soigner par les plantes
Docteur Jean Valnet. Livre de poche.